

VOCÊ QUER AMOR OU ESMOLA?

UMA REFLEXÃO COMPORTAMENTAL SOBRE OS HOMENS



Por Dimas Rodrigues



INTRODUÇÃO

ESTE LIVRO NASCEU do desejo de explorar um tema que me é muito caro - as relações contemporâneas, ou melhor, o amor em tempos de wi-fi com ênfase na análise crítica do comportamento de muitos homens, o que gera muita insatisfação e desapontamentos no sexo feminino.

Para quem não me conhece: *Prazer, Dimas*. Mineiro, de Juiz de Fora, criei o perfil no Instagram, *@dimas_arv*, que hoje possui mais de 350.000 seguidores. Se você pensa que meu objetivo era ganhar visibilidade, está enganada. Tudo começou de maneira despretensiosa. Comecei fazendo *stories* sobre o meu cotidiano (e meu trabalho) e, de repente, me vi recebendo uma enxurrada de mensagens sobre relacionamentos. Desde então já respondi mais de 10mil directs e ouvi todos os tipos de histórias que se possa imaginar.

Gosto de enxergar essa obra como uma tentativa de transpor para o papel um pouco da vivência e experiências compartilhadas na rede social com o objetivo de esclarecer as principais dúvidas das mulheres em relação às atitudes de boa parte dos homens.

Claro que não podemos generalizar, afinal nem todo mundo é igual. Eu, por exemplo, já reproduzi atitudes machistas e fui um tremendo babaca. Quando cheguei a essa conclusão, resolvi que era o momento de me reconstruir, processo constante, ainda não finalizado.

Não quero jamais ocupar o posto de sabedor de tudo e nem de guru da solução pronta. Por isso, vou reforçar ao longo das páginas que essa publicação é apenas uma junção de histórias que vivi com narrativas que eu ouvi.

Como 90% dos meus seguidores são mulheres, falo para elas, mas sem a ousadia de querer ensinar uma lição. Mesmo porque não se trata de uma obra de empoderamento feminino, onde jamais será o meu lugar de fala. Homens são bem vindos também, pois tem muita verdade sendo dita e sem filtros. Você não encontrará uma receita de bolo, mas um olhar maduro sobre determinadas situações e algumas crônicas inspiradas em histórias reais de mulheres. Com uma linguagem simples e envolvente, o título do livro *Você quer amor ou esmola?* propõe uma reflexão sobre tabus e um reencontro com o amor-próprio.

*Seja muito bem vinda
e ótima leitura!*



Capítulo Um:

CONQUISTA



DESCOMPLICANDO A CABEÇA DOS HOMENS:

NADA DE BICHO DE SETE CABEÇAS

ESTE CAPÍTULO INICIAL tem como propósito abordar tópicos gerais válidos para a fase inicial. Isso significa que a conversa aqui gira em torno dos primeiros encontros ou início da relação.

Meu Deus, ele não parece a mesma pessoa. Tudo indicava X, mas ele fez Y. Eu não esperava por essa.

Se a sua cabeça até sai fumaça quando começa a analisar a mente masculina, calma. Vamos esclarecer alguns fatos para começo de conversa e partiremos para dúvidas específicas adiante.

1) A PRIMEIRA IMPRESSÃO

Atire a primeira pedra quem nunca sentiu um pouco de insegurança quanto à própria aparência. O visual de uma mulher tem um peso muito importante quando se trata de chamar atenção de um homem. Traços físicos são um grande atrativo à primeira vista, mas não pense que a beleza exterior- bem subjetiva-

é capaz de fazê-lo iniciar um relacionamento como um passe de mágica. Bom humor, companheirismo, conversa agradável, naturalidade, olhar e trejeitos são pontos igualmente fundamentais.

Não ficou claro? O aspecto físico o atrairá antes de qualquer coisa, mas com o tempo, isso não será o bastante. O que adianta um livro com uma capa incrível se o conteúdo não for interessante?

Se ele só estiver interessado em algo casual, talvez isso seja o suficiente. Agora, para conquistá-lo- o que vale para ambos os sexos- é preciso personalidade e atitude.

Não estou incitando as mulheres a se produzirem ou se arrumarem para os homens! Falo sempre para se amarem em primeira instância. Estou apenas dizendo como somos visuais SIM, seria hipocrisia dizer que não.

2) A RACIONALIDADE MASCULINA

Homens são conhecidos pela sua praticidade e têm dificuldade de entender sinais, portanto, não faça jogos. Lembre-se que ler as entrelinhas é sempre um desafio. Além do mais, deixar as coisas subentendidas acreditando que ele compreenderá pode adicionar uma complexidade desnecessária. O melhor é ser honesta e direta, pois o que é combinado não sai caro. Coloque as cartas na mesa. Ao adotar essa

postura, você evita possíveis decepções e consegue descobrir se buscam o mesmo. Caso perceba que estão procurando coisas completamente opostas, você sentirá alívio por ter cortado o mal pela raiz.

3) TEMPO E TOMADA DE DECISÕES

Homens e mulheres tomam decisões em ritmos diferentes. Eles não costumam criar grandes expectativas e fazer projeções antes de conhecer ou logo nos primeiros encontros, mesmo quando desejam algo mais sério e em geral, suas idealizações são mais realistas. Não estou afirmando que os homens deixam rolar para ver no que vai dar ou que não pensam no futuro. Às vezes, eles só precisam de mais tempo para dar um passo. Agora, SINAL VERMELHO: falar uma coisa e fazer outra, agir sempre em contradição, tratar você de forma completamente diferente na presença de outras pessoas e por aí vai. Se você lida com uma dessas situações, reflita porque algo não soa bem. Toda mulher merece mais e ele não é o último biscoito do pacote.

Ora, não há nada errado com os planos e sonhos femininos que não devem ser menosprezados e rotulados. Aliás: você tem todo o direito de assumi-los e correr atrás deles com toda garra que pode estar escondida aí dentro.

Desde que isso não se torne uma obsessão e te jogue em uma relação sem sentido só para você se sentir no caminho certo.

Lembre-se, você é a meta ao passo que só você pode se fazer feliz. A outra pessoa que chegar à sua vida será um complemento desta felicidade que já existe em você.

SERÁ QUE ELE NUNCA VAI CRESCER?



UM ASSUNTO MUITO presente em rodas de conversas entre mulheres é a imaturidade masculina. Ao longo dos anos, pude ouvir inúmeros relatos e questionamentos. Você já parou para pensar que o processo de amadurecimento dos homens ocorre de maneira diferente? Segundo diversas pesquisas científicas, dentre elas, a realizada pela *Newcastle University*, na Inglaterra, constatou-se que o cérebro feminino co-

meça a amadurecer aos 10 anos, enquanto o masculino só passa por esse processo depois dos 20.

Por um lado, temos a Biologia para esclarecer tal fato. De outro, o aspecto cultural. Apesar da propagação do feminismo e o processo de união e conscientização das mulheres, ainda encontramos diferenças significativas entre a criação dos dois sexos. Elas costumam ter mais responsabilidade desde cedo e muitas vezes, acabam adotando uma postura mais séria por cobrança.

Não estou dizendo que você deve passar a mão na cabeça dos homens diante de uma atitude imatura, longe disso. É válido analisar até onde vai essa imaturidade e o que você considera aceitável ou não. É claro que alguns comportamentos e características fazem parte da própria individualidade, mas se você exterioriza sua insatisfação perante atitudes infantis, conversa e não vê mudança, talvez seja o momento de partir para outra, afinal você não é babá de marmanjo, certo?

O QUE ELE ESPERA DE MIM?



UMA PERGUNTA FREQUENTE É: Como saber o que ele espera de mim? Se você já se fez essa pergunta várias vezes e continua sem resposta, que tal refletirmos juntos sobre isso? Para ajudá-la nessa missão, separei alguns tópicos fundamentais (longe de abranger toda complexidade humana. É apenas uma seleção!) aos olhos de um homem. Mas atenção, eles não estão organizados de acordo com a ordem de relevância.

SEXO

Vamos combinar: quem não gosta de sexo? Salvo raras exceções, trata-se de um elemento indispensável para qualquer tipo de relação e apreciado por homens e mulheres. A lista dos benefícios de uma vida sexual ativa é conhecida e passa pelo alívio do estresse e perda de calorias até aspectos mais subjetivos como aumento do bem estar, estreitamento de laços, união entre o casal, entre outros. É fundamental uma vida sexual ativa para o sucesso de uma relação.

A alta quantidade de testosterona está ligada à popularidade de frases como “Homens gostam mais de sexo do que as mulheres” ou, ainda, “Eles estão sempre com vontade e dispostos.” A questão não deve ser encarada como uma espécie de competição, mas sim aceitar que há diferenças biológicas que não podem ser negadas.

O empoderamento é um termo que está merecidamente em voga. Hoje, felizmente, as mulheres falam de forma aberta sobre seus corpos e desejos. Então, aborde o assunto com seu parceiro ou *crush* com leveza.

PARCERIA

Sentir que alguém está ao nosso lado nos bons e maus momentos é maravilhoso, enquanto acreditar

que homem nunca quer companheirismo é um mero engano. Quem disse que o sexo masculino não busca uma parceira que seja amiga para conversar e compartilhar experiências? Ora, o que é um amigo senão uma pessoa que confiamos e queremos bem? Será que essa definição é distante do conceito de companheiro (a)?

REFORÇAR A AUTOESTIMA

Para evitar mal-entendidos, lembremos que existe uma linha tênue entre alimentar um ego gigantesco e contribuir para autoestima. Homens adoram receber elogios- sinceros, nada de exagero ou forçar a barra-, ser reconhecidos por alguma habilidade e ouvir palavras de incentivo. Essas atitudes também importam para eles.

No entanto, os estereótipos confundem e às vezes impedem tais atitudes positivas. A ideia de masculinidade ligada à rudeza e baixa sensibilidade formam uma imagem errônea do homem. Tendo isso em vista, não guarde frases carinhosas e de apoio para você. Só não podemos esquecer que essa é uma via de mão dupla, afinal autoestima vale para ambos, então se ele não é capaz de valorizar e exteriorizar o quanto você é especial, como disse Frida Kahlo: não te demores.

A MULHER PERFEITA AOS OLHOS DE UM HOMEM BABACA

MENCIONEI ANTERIORMENTE alguns pontos fundamentais valorizados pelos homens em geral, mas quando os indivíduos são sócios do clube dos machos babacas, a história muda de figura. Nesse caso, estamos diante de uma idealização frívola e se o seu radar apitar, ouça-o.

O homem babaca foge de relacionamentos devido à incapacidade de compreender a essência de uma relação ou não tem a maturidade de assumir que não busca nada sério com todas as letras. Assim, brinca com os sentimentos alheios dando esperança que vocês terão um lindo futuro juntos. Para ele, a diversão vem em primeiro lugar e sexo é o que mais importa (geralmente, pensando no próprio prazer apenas). Sim, infelizmente, esse tipo acaba objetificando a mulher.

Corpo e rosto segundo o padrão dele, confere. Manter contatos com outra (s), confere. Jogar sujo, CONFERE. Ele é PhD em papo furado, rei do embuste e colecionador de máscaras.

Se você não quiser somente cama, principalmente regada a doses colossais de egoísmo, identificará esse perfil. É sempre bom repetir o quanto você é dona de si, livre para tomar suas decisões e uma mulher foda, portanto, dispensar babacas é reafirmar sua autonomia e amor próprio.

Durante as minhas trocas de mensagens e aparições no stories, acabaram surgindo ideias de apelidos para alguns tipos de homens babacas. Separei os mais frequentes para vocês.

O HOMEM MESTRE DOS MAGOS



O “Homem Mestre Dos Magos” é um dos campeões de mensagem no meu Instagram. Todas as vezes que eu falo dele, recebo milhares de directs de mulheres contando histórias “engraçadas” e outras nem tanto. Para quem não sabe, o Mestre dos Magos é um personagem do desenho animado “Caverna do Dragão”. Na história, ele é um senhor que surge, inesperadamente, na cena falando algumas frases enigmáticas. Mas no momento crucial de resolver o dilema dos personagens centrais, ele some. Na vida real, o “Homem Mestre dos Magos” é aquele que puxa assunto, se mostra interessado, gentil, engraçado, simula intimidade, mas só até a quarta-feira. Da quinta-feira em diante, quando certamente ele estará na noitada ou com outra companhia, ele sequer vai ficar online para você e muito menos retornar qualquer liga-

ção ou mensagem. Ele simplesmente SOME, feito o Mestre dos Magos do desenho! Aí, na segunda-feira ele volta com a cara de pau Brasil dele e diz: “Oi, sumida!”.

Desde que eu passei a usar o termo “Mestre dos Magos” para identificar esse tipo de homem que some do nada, algumas seguidoras já estão respondendo “Oi, sumida” com um sonoro: “Oi, Mestre dos Magos”. Juro!

O HOMEM JARDINEIRO / O FAMOSO CONTATO SEMENTE



O homem jardineiro é aquele que semeia um falso relacionamento para ter uma colheita farta no futuro. Esse tipo funciona basicamente assim: ele se mostra interessado, deixa a entender que está a fim (regando diariamente seus sentimentos), mas você não é a única, ele faz isso com várias. Aí, na sexta-feira, ele decide escolher com qual “flor” ele realmente vai querer sair naquela semana (é o dia da colheita). Se algum contato falhar, ele tem outros já devidamente regados. Por isso é muito comum as mulheres me perguntarem: “Por que ele conversa comigo todo meloso durante a semana, mas não me chama para sair?”. Não posso (e não devo) ser categórico, mas um dos motivos pode ser esse: você está na reserva, aguardando a próxima colheita. Mas aqui cabe

um adendo importante que eu escutei de inúmeras mulheres e peço licença para replicar: mulher nenhuma precisa ficar esperando convite de homem não. Tome você a atitude e se não for retribuída à altura, caia fora, corte o mal pela raiz e saia dessa lista de co-lheitas do homem-babaca! Quero fazer outro adendo para não dizer que sou um terrorista emocional: em uma hipótese mais romântica, ele pode ser tímido e por isso não te chama para sair. Mas no fundo, no fundo, você sabe quando é uma coisa e quando é outra. Percebe aqui que nada é tão exato, sempre cabem inúmeros pensamentos. Mas que o “Homem Jardineiro” existe, existe!

HOMEM PROJETADO / PROJEÇÃO THUNDERA

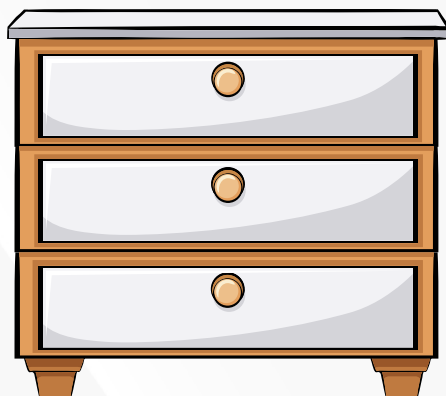


Aqui eu recorro mais uma vez aos desenhos animados para tipificar uma espécie de homem babaca. Contextualizando: nos anos 80, havia um desenho chamado ThunderCats, onde um dos personagens, empunhando uma espada, projetava um sinal vermelho à longa distância que podia ser visto de qualquer lugar. Pois bem, aqui, no nosso cotidiano, o “Homem olho de Thundera” é aquele que ilude a mulher projetando os assuntos para um futuro distante. Por exemplo, ainda está no mês de janeiro, mas o cara, que você acabou de conhecer, já manda: “Em outubro a gente poderia ir ao show de fulano, é ótimo!” ou “No ano novo a gente bem que podia viajar”. Desta maneira, ele te faz acreditar que vocês já estão em um quase namoro. E, lamentavelmente, ele só faz isso para você ceder mais facilmente aos encantos dele.

Mas tudo não passa de um truque para ele te envolver mais rapidamente e, talvez, depois te descartar. É cruel, mas é real e bem mais comum do que se possa imaginar. Quando falei desse tipo de homem no meu stories, recebi muitas mensagens com histórias que tinham esse mesmo estilo de comportamento masculino. Já fui um desses, seria hipócrita se dissesse que não. Mas sinto vergonha total de ter usado desse mecanismo. Nada como o tempo e o amadurecimento.

Antes que eu receba mensagens raivosas, quero deixar claro que, sim, há exceções. Tenho amigas que conheceram o cara em um final de semana e no outro já estavam programando uma viagem de final de ano. E deu tudo certo. Mas sejamos sinceros, casos assim são os mais raros.

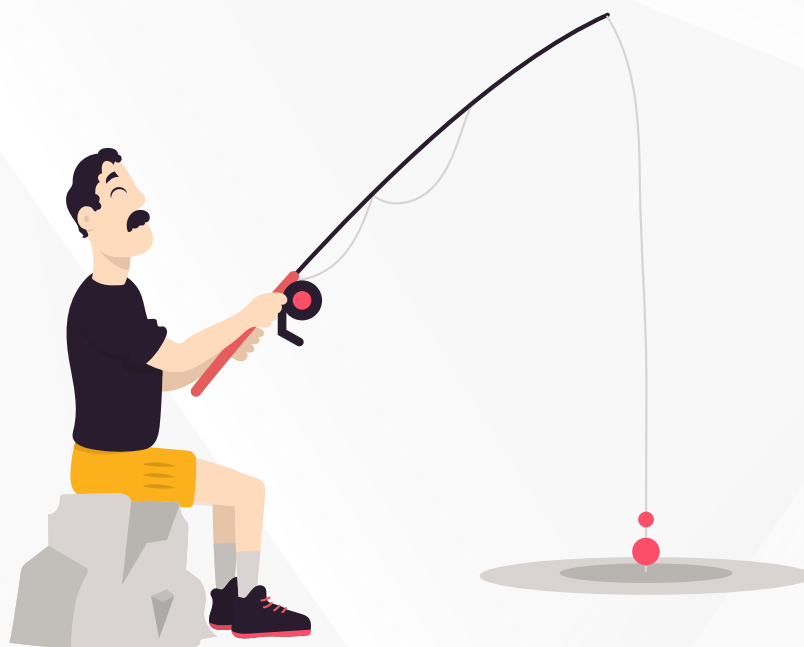
HOMEM GAVETINHA EMOCIONAL



Esse aqui é o que a mulherada carinhosamente chama de embuste. Em um belo dia de domingo, o cara decide que quer discutir a relação. O que é raro. E depois de praticamente fazer um textão na vida real, ele finaliza a conversa com a temida frase: quero terminar! Aí, a mulher chora, fica triste, tenta evitar o fim, conversa e faz todo aquele combo dramático que envolve o rompimento de um namoro (quando levo pé na bunda, também faço drama). Pois bem, depois de um tempo a mulher se conforma e segue o bailado. O cara, então, pode finalmente desfrutar da vida de solteiro que ele tanto queria. Certo? Nem tanto! O embuste coloca a ex-namorada em uma espécie de gaveta emocional. Onde, de tempos em tempos, ele abre a gaveta e a procura só para alimentar falsas

esperanças de que o namoro pode ser reatado. Mas por que ele faz isso? Por puro machismo e egoísmo. É o clássico “não quer, mas não larga o osso”. Infantilidade e insegurança masculina colocadas em prática. Atitudes totalmente condenáveis. Terminou? Vá ser feliz, e deixe o outro encontrar a sua felicidade também. Fazendo um retrospecto da minha vida, sinto vergonha de um dia ter sido esse cara.

HOMEM PESCADOR DE ILUSÕES



Esse aqui se assemelha muito ao “Homem Jardineiro”, mas ele surge de outra maneira e depois de um bom tempo. Numa tarde de quarta-feira qualquer você faz um stories sobre um acontecimento muito bom da sua vida: uma viagem, por exemplo. E quem aparece comentando a postagem depois de meses? Ele mesmo! O seu ex-namorado. Ele sabe que aquela viagem é importante para você e, por isso, te dá um simples “Parabéns, você merece!”. Mas é a sua resposta quem vai conduzir o rumo dessa “inocente interação”. Se você o ignora, ele some! Se você agradece, mas não segue assunto, ponto para você novamente. Mas se você morde a isca e segue o papo, ele vai para o segundo passo: resgatar algumas lembranças de vo-

cês dois. Vai perguntar da sua mãe, do seu cachorro, do seu trabalho. Vai falar que você está diferente, mais bonita. Vai usar diversas vezes a frase “Lembra quando a gente...” Vai usar trechos daquela música que era só de vocês. Tudo isso para testar se você ainda está nas mãos dele. Não é saudade, não é vontade de voltar, não é nada além de jogos sentimentais. Tudo vai depender de como você morde a isca.

Eu poderia ficar horas inventando nomenclaturas para cada tipo de homem-babaca, mas vamos seguir a conversa.

EU “AMO” UM BABACA

Outro recordista de mensagens no meu instagram. O homem babaca se faz justamente nesse solo fértil da carência. Em um primeiro momento, ele se apresenta como o cara legal que irá completar a sua vida vazia, porque, afinal, te ensinaram que ser sozinha é sinal de fracasso. Nessas horas, o amor próprio sangra de tanta dor, por não ser ele o guia principal das suas emoções, decisões. Mas, pois bem, você está tão cega querendo logo ter alguém para chamar de moção, que não repara em nada. Nos sinais. Vai com tudo. Se joga! O que está certo também! Afinal, só encontra alguém legal quem se arrisca. Mas, infelizmente, quando você se dá conta de que ele é o maior babacão do universo, já era! Você já está emocionalmente envolvida, fragilizada e insegura. Logo, você entra numa espiral de sentimentos que te faz acreditar que você precisa realmente engolir a seco todas as babaquices: a cabeça padece daquilo que o coração deseja. Mas saiba que você não ama de fato esse cara. Pois é! Eu costumo dizer que, infelizmente, a rejeição é um gatilho emocional para muitas pessoas. Ninguém gosta de ser rejeitado, e quando de fato é, confunde orgulho com amor, paixão, interesse e ego. Você não está amando esse babaca, você está refém de sentimentos confusos que ele te provoca. E ele está ciente de tudo isso que ele te provoca, tá! O que é preciso fazer então? Primeiro, tomar consciência de que ninguém vale a sua paz, a sua tranquilidade e a sua autoestima. Ninguém. Depois, deixar de lado toda a sua carência existencial

– alimentada diariamente por pessoas que te cobram um relacionamento fixo -, para pensar com a razão que a situação pede. Feito isso, você vai conseguir enxergar tudo com o distanciamento necessário para se dar conta de que você é muito maior do que tudo isso, do que esse “amor” que achou que sentia.

SOS, DIMAS

CARAS LEITORAS, nessa seção pretendo esclarecer as principais dúvidas que recebo em meu perfil. Lembrando que estamos na *fase um*, ou seja, na etapa dos primeiros encontros e/ou no início de um possível romance.

ESTOU SOLTEIRA, MAS... NENHUM HOMEM CHEGA EM MIM.

Solteiríssima, linda, interessante, mas cadê a atitude masculina? Será que eu espanto os homens? Não há nada de errado com você, pelo contrário. Homens têm lá suas inseguranças, ah se tem. Naqueles momentos que antecedem a “chegada”, seja em barzinho, festa de aniversário ou balada, homens calculam os seus passos, às vezes conversam com os seus camaradas e mesmo recebendo incentivos masculinos, não se aproximam. Em alguns casos, vocês têm amigos em comum, já se cumprimentaram, a troca de olhares foi intensa, mas NADA. Sabia que a sua personalidade e beleza podem deixá-lo sem jeito? Quem foi que disse que a mulher é sexo frágil, hein? *Insegurança masculina*. Compartilho do seguinte pensamento: No passado, mulheres ficavam à espera do cortejo, mas a roda do tempo girou e as normas sofreram drásticas transformações.

Então, se você está aberta a conhecer pessoas novas, conversar, flertar, não se contente. Você pode chegar! Você pode puxar conversa! Não tem nada a perder! **Adote a postura que gostaria de presenciar (ou adote a atitude que gostaria que ele tivesse com você.)**

POR QUE EU NÃO ACHO NINGUÉM QUE PRESTA?

Justamente porque “achar alguém” não deve ser algo imposto e sim natural. Essa busca cega faz você idealizar um encontro novelesco com o homem perfeito que estará te esperando na esquina de sua casa. Vamos a um exemplo simples, mas funcional: você sai de casa para comprar uma roupa pré-definida na sua mente, que, mesmo antes de encontrá-la de fato, você já está imaginando o sapato que irá compor o seu look. O mesmo acontece quando você sai de casa “para achar alguém”. Você está tão certa desse desejo que, antes mesmo de encontrar o cara, você já está imaginando como ele combina com você. Seu subconsciente vislumbra um modelo de homem que é o seu número. Mas diferente das roupas, que possuem preço e são fabricadas, o homem não é. E nessa sua cegueira, você acaba se rendendo ao primeiro sorriso que te aparece, porque você quer a todo custo encaixar o cara idealizado naquele que você acabou de conhecer. Mas com o passar do tempo, você descobre que em vez de “100% algodão ele era 100% poliéster”, bem longe da qualidade que você

queria. Trocando em miúdos, você estava tão obcecada no “achar alguém” (ou no caso da roupa, em compor o look) que nem se atentou para os detalhes. Foi na primeira peça. Foi no primeiro homem que te apareceu na noitada. Sair de casa com o objetivo de “achar alguém” é perigoso e frustrante. Você fica em alerta o tempo todo, achando que qualquer “Oi, tudo bem” pode ser o cara perfeito da sua vida. Quando você relaxa, a vida se encarrega de promover encontros salustares. Naturais. Sem pressão. É como diria a canção: “Deixa acontecer naturalmente...”. Se você está com vontade de namorar, ótimo, sabemos que não vai cair homem do céu mesmo, mas também não vai ser dessa maneira forçada: “Quero achar alguém”. O que você pode e deve fazer é sair de casa com frequência, estimular encontros, confraternizar com os amigos, frequentar lugares novos, colocar a cara no sol sempre. Mas tudo com a leveza e a certeza de que o tempo será seu amigo. A ansiedade em “achar alguém” só te deixa mais vulnerável ao homem babaca.

CUIDADO COM A FRASE “NINGUÉM É FELIZ SOZINHO”

É inegável que a vida fica mais colorida quando a gente tem um moço do nosso lado. Adoro amar e ser amado. No entanto, não é cabível no mundo de hoje colocar como uma imposição social a frase “todo mundo tem que casar”. É muito comum ouvirmos que uma mulher sozinha é uma mulher que não deu certo (Já pensei muito assim também, confesso).

Para os homens, a cobrança é mais leve e somos chamados apenas de “solteirão convicto”. A ditadura do casamento faz com que as pessoas (homens e mulheres) acreditem veemente que elas precisam ter alguém de qualquer maneira, senão estão fadadas ao vale escuro, sombrio e tenebroso de uma vida solitária. Mulheres com mais de 30 anos e solteiras são vistas como criminosas. E forem felizes e livres incomodam mais que um elefante. Mas na real, real, é preciso entender que se você não sabe ficar sozinho (a) consigo mesmo (a), não será feliz com mais ninguém. Solidão a dois existe e ela causa cortes profundos na alma. Querer estar com alguém precisa ser uma vontade natural, não uma busca desesperada. A era dos casamentos arranjados passou faz tempo. A sociedade, de maneira geral, deveria se preocupar mais em incentivar que as mulheres sejam independentes e que homens não sejam machistas. Ai, sim, ficaria leve para todo mundo. Não há nada mais danoso para nossa saúde mental do que achar que a gente só pode ser feliz se estiver com alguém do lado. Acrescento aqui que nem sempre pensei assim. Aliás, na infância, uma das maneiras que eu tinha de irritar a minha irmã, meses mais nova, era dizendo que ela seria uma solteirona, uma enalhada. Mas os anos passam, a gente conhece pessoas, conversa, se aprimora e vai achando tudo aquilo que nos limita e nos define demais uma grande bobagem. Vou sempre celebrar o amor, mas não a obrigação de ter

alguém. Isso nos faz ficar com “qualquer um” só para julgamentos: mais uma vez optamos por esmola. Percebe?

O CONVITE PARA SAIR FOI FEITO. COM QUAL INTENÇÃO?

Estávamos conversando, papo vem, papo vai e eis que boom: ele me chama para sair. Como descobrir o que ele quer? Ouço muito essa pergunta. Apesar de obviamente não ocupar o posto de *sabe-tudo*, conheci muitas histórias e essa não é uma novidade. É normal ficar com um pé atrás ou com um friozinho na barriga, especialmente se esse encontro for o número um.

Tem um aspecto que geralmente passa batido: os sinais. Quando o homem está interessado apenas no quesito *sexo*, ele com certeza dá pistas disso... Entra em um assunto mais quente, fala de forma mais íntima (com apelidos, piadinhas ou vocabulário especial) e sedutora, enfim, deixa algo no ar. Vale observar também o programa sugerido e se ele insinuou que poderiam “esticar” em outro lugar. O mais importante é ter certeza sobre o que VOCÊ QUER. Você tem todo o direito de esperar conhecê-lo melhor para dar esse passo.

Caso a conversa não tenha nenhum elemento mais quente, isso não o impede de tentar na hora, mas as chances são menores. De qualquer forma, o importante é deixar as SUAS intenções evidentes.

ESTOU FICANDO COM UM CARA. POR QUE OS CONTATOS REAPARECERAM LOGO AGORA?

Ora, ora, como são as coisas. Foi só começar a sair com um que os “sumidos” ressurgem. Como pode? Parece que possuem um sistema que os alerta quando a fila anda. Com as redes sociais, as pessoas acompanham a vida uma das outras. Homem gosta de validar sua presença e testar o seu domínio. Sabe aquela foto que postou bem feliz em uma viagem? Ele reagiu não porque achou o registro importante foi apenas uma desculpa para ter o que falar. A estratégia é uma isca. Se você morder, pontos para ele.

*Estou em outra e aquele cara do passado reaparece. Concentre-se na primeira frase. Você está em outra. É válido pensar se o afastamento foi recíproco e/ou natural ou se ele sumiu sem mais nem menos te deixando chateada. Independente do motivo, pondere sobre a situação. Esse contato pertence ao passado e você precisa situá-lo educadamente, principalmente se o desaparecimento tenha lhe causado algum sentimento negativo. Tudo muda. Portanto, se estiver curtindo um novo momento e animada com o *crush*, nada de andar para trás.*

SEXO: EM QUAL ENCONTRO?

Sexo é um assunto que gera muitas inquietações e controvérsias. Você ficará surpresa se eu te disser que não existe uma resposta fechada para a pergun-

ta acima? Isso mesmo que leu! Proponho abandonar todas as noções de certo e errado, tão contaminadas pela sociedade machista em que vivemos. A ideia de pureza feminina caiu por terra há tempos, felizmente. Ainda assim, encontramos discussões sobre “segurar” e por sinal, até o verbo para se referir à espera (proposital, forçada e às vezes contrária à vontade da mulher) é descabido.

Continuo perdida como agir. Longe de pregar um papo piegas, a resposta vem de você. Reflita comigo: Como alguém senão você decidirá sobre a sua própria intimidade? Esse momento é a dois, mas antes de acontecer, VOCÊ (e não ele ou outra pessoa opinando a respeito da sua vida sexual) deve seguir o seu instinto. Essa marcação temporal: “Ah, saímos poucas vezes, o que ele vai achar?” ou “Não posso deixar rolar cedo porque ele pode pensar que sou fácil” é uma pressão injusta que afeta a capacidade da mulher de tomar decisões no terreno da sexualidade.

Existem vários cenários que podem acontecer. Na melhor das hipóteses, vocês terão a primeira relação e talvez descubram afinidades e uma química incrível, o que pode aproximá-los. Caso contrário, isso também é positivo, pois se a interação não fluir e perceber que não há compatibilidade, ambos têm a chance de seguir em frente sem criar maiores expectativas.

Dando continuidade às demais possibilidades, existem homens que fazem AQUELA pressão para a mu-

lher ceder. Lembre-se que é a única que detém o controle dos seus passos, então não caia nessa. Seja sincera, converse com ele e explique o seu ponto de vista. Respeite o seu tempo, pessoas maduras compreenderão. Resumindo: não importa se é o primeiro ou décimo encontro, se passou uma semana ou um mês, quando o homem vale a pena, não será esse fator que determinará o pensamento masculino a seu respeito. E outra: se o homem for idiota ao ponto de separar as mulheres entre “fáceis” e “sérias”, será que vale a pena se relacionar com um tipo desses?

EIS QUE O SUMIDO REAPARECE.

Você criou mil teorias para justificar o desaparecimento repentino, contou às amigas mais próximas sobre a situação, ouviu mais hipóteses e depois de um tempo, quem é que te manda mensagem como se nada tivesse acontecido? O cara de pau. Às vezes, ele nem tem o trabalho de criar uma desculpa qualquer e manda apenas um “Oi e aí como você está?” ou é direto: “Está livre amanhã?”.

Falamos anteriormente sobre o sumiço logo após a primeira relação, mas às vezes vocês têm uma intimidade maior e ele some. Tirar um tempo para pensar, okay. Tirar férias para sabe-se lá o que, jamais. Você não está à disposição. Não se trata de vingança, mas o que acha de responder e não topa sair amanhã, por exemplo? Proponha outro dia, de preferência um que vocês não costumam sair. Há jeito para tudo

na vida, se ele estiver interessado, vai arrumar uma maneira e topa a sua alternativa. É bom para ele cair na real e levar aquele “acorda”.

RESPOSTA FRIA É TUDO QUE RECEBO, POR QUÊ?

Como entender uma mudança de postura? De um tempo para cá, você passa a receber respostas curtas e monótonas: “Sim, não.” Ele não puxa mais assunto e “oi” vem sempre de você. Uma seguidora compartilhou uma história comigo. Ela estava saindo com uma cara há aproximadamente três meses, mas estava em dúvida sobre a reciprocidade. Segundo ela, ele era legal, mas ao mesmo tempo não era. Quando perguntei se ele respondia as mensagens, recebi um *print* da tela e percebi que a resposta dele para uma mensagem fofa de cinco linhas sobre o último encontro dos dois foi uma singela florzinha. Em seguida, ela confessou que é sempre assim. Encontros esporádicos e respostas breves.

Eu sou do tempo em que não tinha mensagem via celular, as declarações eram feitas pelo telefone fixo. Para ter mais privacidade, era preciso procurar um telefone público. Bom, nesse século, o número de caracteres que ele envia diz muito. Ele não consegue parar e mandar um áudio ou uma resposta mais longa demonstrando o mínimo de interesse?

Ainda mais se ele passa o dia todo *online* conversando com os amigos e, quando é para você, economiza

palavras ou as despeja de má vontade. Com toda a facilidade dos dias atuais, se o cara não pode gastar um minuto para escrever três linhas, eu acho passível de reflexão e você?

Para distinguir finque seus pés no chão e pense no pacote: conversa, carinho, resposta, frequência das saídas etc. A qual conclusão chegou? Você pode dar um tempo e observar as próximas atitudes dele. Conte com seu instinto e não ceda a conversa mole. Eu sempre digo, atenção as ações, falar até papagaio fala.

COMO SABER SE SOU ÚNICA NA VIDA DELE?

Diante de inúmeros casos de mentiras e engambelações, às vezes é comum criar pontos de interrogação mesmo quando tudo está correndo aparentemente bem. A questão é: Será que estou sendo enrolada?

Se ele sai com várias e o dia continua tendo 24 horas, ele dá furo com alguém. Se a relação fosse aberta e não-monogâmica, isto é, se o combinado fosse outro, não estaríamos nessa conversa. O fato é: você não tem certeza se é a única mulher com quem ele está se relacionando e não foi informada que não é para levar a sério.

Um dos sinais bem claros é QUANDO vocês saem. Repare se ele sempre te convida nos mesmos dias e período (*Vamos almoçar juntos no sábado? À noite não dá para mim dessa vez. Que tal um cineminha na*

quarta? Vamos dormir juntos na segunda? Estou com saudade!)

Se houver um padrão, alerta amarelo. Se ele demora para responder no fim de semana ou só o faz durante a semana, sinal vermelho. Nada de fotos de vocês nas redes apesar da proximidade. Noite de sexta e sábado juntos, nem pensar! Mudança de comportamento. Vocês se falam por ligação normalmente, mas chega o final de semana, está sempre ocupado. CORRA! Não gaste seu precioso tempo com um homem babaca que se acha o espertinho porque enquanto você está preocupada, ele pode estar rindo da situação e do seu “harém”.

E NÃO É QUE DEPOIS DE UM TEMPO, ELE ME CONTA QUE É CASADO?!

Tive uma surpresa e tanto! Estávamos saindo, até achei que estava caminhando para algo mais sólido e eis a revelação: Ele é casado!

E agora? É o momento de usarmos um pouco o nosso lado racional para encarar a realidade por mais difícil que possa ser. Se ele mentiu, a história já começou errada, pois ele te envolveu em uma teia de complexidade sem te dar o direito de decidir se gostaria de entrar nessa ou não. É aquilo: se mentiu em relação a algo tão sério como um casamento, será que você conseguirá confiar nele ou sempre ficará com o pé atrás?

Vamos supor que ele realmente termine (o que é raro) e quando o fazem, (pasmem) ele assume outra e não assume a amante.

Um divórcio não é um processo simples. Cabe perguntar a si mesma: Estou pronta para lidar com esse desgaste emocional? Estou apaixonada? O cara merece que eu passe por cima desse erro gritante?

É válido prestar atenção na forma com que ele se refere ao casamento e a esposa: com desdém, minimizando a relação, dizendo que ela não é “nada” ou culpabilizando-a pelo fim. Esse é um comportamento que demonstra quem ele é e a falta de respeito com que lida com os outros, principalmente aquela pessoa com quem dividiu uma etapa da vida e resolveu dar um passo de tamanha importância. Você não quer viver eternamente na dúvida se será a próxima a ser traída, certo?

RELACIONAMENTO A DISTÂNCIA DÁ CERTO?

O que faz a relação dar certo é a maturidade e a confiança de ambos. Se um dos fatores não tiver alinhado, não irá funcionar nem perto quanto mais à distância.

Com o desenvolvimento tecnológico, vemos com mais frequência relacionamentos onde os casais estão afastados geograficamente. Também é alto o nú-

mero de recursos com opções de chamadas de vídeo, o que facilita a comunicação. Apesar disso, quando os dois moram em cidades diferentes, manter a relação viva é mais problemático ainda, pois as chances de encontros “reais” são menores.

Coisas simples podem conspirar contra, por exemplo, discussões bobas sem a possibilidade de carinho e toque para amenizar mal-entendidos, pois não há nada como uma conversa frente a frente. Coloque na balança lidar com ciúmes (cresce a pulga atrás da orelha) e carência em todos os sentidos.

Vale pensar no surgimento da relação de vocês (como foi e tem sido) e na personalidade de ambos (o quanto desejam estar juntos, estilos de vida, etc). Essa resposta é muito relativa, mas arrisco dizer que a complexidade vem em dobro nesse caso. Seja como for, é impossível desconsiderar que esse tipo de namoro é mais delicado, exige um alto grau de comprometimento, maturidade, confiança e claro... muito amor.

ESTÁ TUDO LINDO, MAS ELE NÃO QUER UMA RELAÇÃO SÉRIA COMIGO

Aqui entra a clássica expressão: o que é combinado não sai caro. Se o cara foi sincero com você dizendo que não está preparado para um namoro, acredite, é verdade! Talvez ele tenha saído de uma relação recente, e não quer se envolver e cumprir todas as demandas que um namoro exige: atenção, fidelida-

de, companheirismo, entrega, reciprocidade. Ele até gosta de você, mas não o suficiente para abandonar a liberdade que ele acabou de reconquistar. Se for algo devidamente conversado, não há aqui nada de babaca. Agora, se o cara não abre o jogo e fica te fazendo de boba, aí sim, é motivo para colocá-lo no banco dos otários. E outra, se você não consegue deixar a relação fluir como está, sem rótulos, ciente de que ninguém tem vínculo com ninguém, de que é só uma curtição, é melhor sair fora o quanto antes. Você vai se envolver demais a ponto de se machucar toda. Lembre-se! Se ele diz que não quer algo sério é porque não quer mesmo! Não se iluda que, com o tempo, ele irá mudar de ideia. Isso é forçar barra demais! Ele não vai mudar de ideia porque ele está em outro momento de vida bem diferente do seu. Ele quer curtição, você, um moço a tiracolo. Pode ser que haja exceção, mas no geral não muda não.

COMO RECONHECER OS SINAIS DE QUE ELE ESTÁ PREPARADO PARA ASSUMIR UM RELACIONAMENTO?

É difícil reconhecer um homem apaixonado e mais ainda, identificar se está pronto para assumir de fato uma relação. *Isso porque não sabemos o quanto ele está sendo um personagem e o quanto está sendo ele mesmo.*

Sob o ângulo feminino será uma tarefa difícil, mas vivendo entre homens, é evidente quando um amigo encontra A pessoa.

Ele se torna mais sério, principalmente quando o assunto é sua amada. Corta as brincadeiras, muda a postura e tenta disfarçar- sem êxito- o quanto já está totalmente na dela. Por vezes, até evita tocar no assunto com o grupo para não rolar uma piada sem graça.

Observe o comportamento. Ele está sempre com aquele sorriso bobo de orelha a orelha. Fala com você direto: dia e noite. Já apresentou algumas pessoas próximas e pergunta o que você acha de conhecer seus pais. Sugere deixar algumas peças na casa dele. A despedida é sempre demorada. Diz o quanto sente a sua falta. Fazem programas variados juntos e se divertem, não só na cama.

Ainda assim, tente não criar expectativas, afinal não sabemos se é um personagem ou não. E cuidado com a “Projeção Thundera”.

Que bom que você chegou até aqui, no próximo capítulo eu quero falar de relacionamento de maneira geral para abordar a felicidade a dois, tendo sempre como base as inúmeras conversas que eu tive, ao longo de um ano, com seguidoras e seguidores. Separei algumas angústias em comum que pode ser o ponto de partida para você – homem ou mulher – promover mudanças na sua vida conjugal. Confesso que nunca me imaginei falando de relacionamentos, mas como a prosa nas redes sociais fluiu bem, achei que seria interessante ampliá-la para quem não me conhece.



Capítulo Dois:

DURANTE O RELACIONAMENTO SÓLIDO



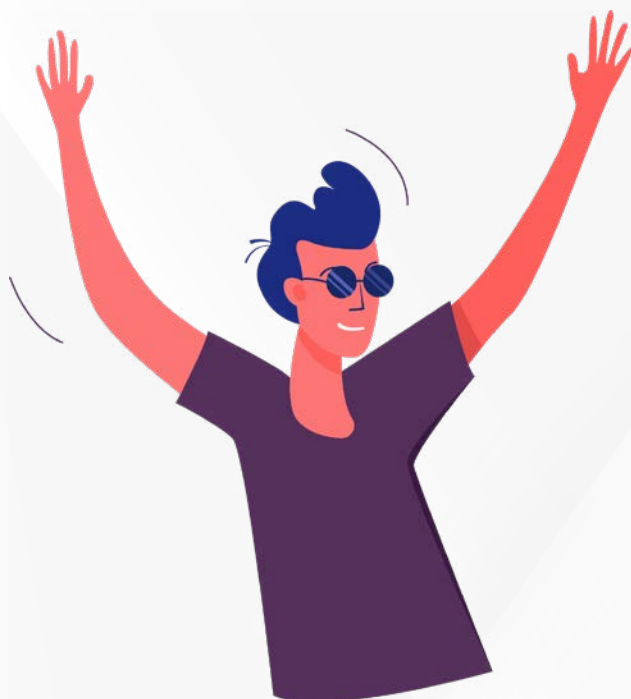
E QUEM DISSE QUE É MOLEZA?

SE VOCÊ PASSOU por muitos desafios e decepções lá no início, já percebeu que manter um relacionamento não é fácil, principalmente quando apenas um lado se esforça em prol da relação. Uma reclamação frequente das mulheres é o comodismo e egoísmo dos homens que abandonam pequenos gestos diários de afeto e começam a esquecer o significado de companheirismo.

Às vezes no casamento, a conversa torna-se superficial, o silêncio é constante ou preenchido por desentendimentos e os programas a dois são cada vez mais raros. No namoro, as discussões também são mais frequentes, a paixão e a paciência não são as mesmas. Claro que isso não representa 100% dos casos e estou citando relacionamentos que passam por crises.

Mas você se dá conta que seu relacionamento não precisa ser assim? Que quando os dois querem é possível superar a crise? Pois bem, iniciemos nossa conversa esclarecendo dúvidas comuns para depois discutir sobre amor próprio, felicidade, bem estar, ou seja, saúde emocional seja no relacionamento ou estando solteira.

EU ACHEI QUE EU PODIA TUDO SÓ PORQUE ERA HOMEM



HOUE UM TEMPO em que eu realmente me achava superior em relação às mulheres. A educação que eu recebia em casa me dizia isso o tempo todo: a minha irmã dormia mais cedo só porque era menina. Só por isso. A sociedade dava entender que o homem era o provedor e a mulher a cuidadora. E uma vez sendo o provedor, ele podia tudo! Inclusive ser babaca com as mulheres. Parece coisa muito antiga, mas até hoje tem gente que pensa assim. Há, inclusive, mulheres que me procuram no instagram dizendo que se submetem a tudo que o namorado ou marido pede porque foi assim que elas aprenderam. E eu digo, então,

está na hora de desaprender. Assim como eu venho fazendo. Ninguém tem que se submeter a situações desagradáveis “em prol do amor”. Homens que manipulam, que não respeitam, que adoecem a sua companheira não merecem o carinho dela. Você pode, sim, escolher ser uma dona de casa, por exemplo, enquanto o marido fica responsável pelo sustento da família. Não é essa a questão. A problemática aqui é o cara achar que é seu dono e você se achar inferior aceitando qualquer coisa. Você não é! Amor não é prisão, sofrimento e aniquilação de sentimentos. O amor é para ser leve e gostoso para ambos. Em um dos meus stories eu lancei a seguinte questão: escolha cinco motivos para vocês estar em seu relacionamento hoje, agora. Não vale responder filhos, gratidão pelo passado, pela história do casal. Tem que ser cinco sentimentos atuais que, de fato, fazem você realmente estar nessa relação. Se não consegue listar cinco, é porque não está nada bem. Ainda mais se há submissão.

ELE NÃO SENTE MAIS ATRAÇÃO POR MIM

QUE TAL COMEÇARMOS esse papo invertendo as posições: falemos de você primeiramente. Em sua opinião, como anda a vida sexual de vocês? Pense em adjetivos para descrevê-la. Há algo em comum com as queixas e comportamento do seu parceiro? Essa reflexão é fundamental para refletirmos sobre a visão de cada um.

Quem nunca ouviu o ditado “No início tudo são flores”? Até certo ponto, isso faz sentido. O começo é realmente a fase da descoberta e paixão a flor da pele. Mas você já parou para refletir sobre como o desejo desaparece pouco a pouco?

Acredito que um único fator não seja responsável pelo desgaste da química sexual e nesse caso, não existe um culpado. Uma vida sexual prazerosa e ativa depende de duas pessoas, assim como a comunicação. Fala-se sempre com alguém.

Longe de querer apontar o dedo para você (principalmente porque a mulher costuma carregar o fardo de ser a culpada pelo fracasso ou falta do desejo masculino (por ela, não é?), sugiro fazer um exame

de consciência e se lembrar das suas reações quando o assunto é sexo (como reage diante de uma reclamação, se acredita em superação, se tenta inovar e inventar maneiras de quebrar a mesmice).

Confira a lista abaixo e marque as descrições que representam sua fase atual:

- Minha vida sexual é quase nula.
- Sinto que a conexão desapareceu.
- Ele raramente me toca.
- Beijos são raros.

O sexo é rápido e sinto que é apenas para satisfazer uma necessidade física dele.

Se apenas uma alternativa acima faz parte do seu cotidiano, bom, está mais do que na hora de acertar os ponteiros e começar a se valorizar.

Observe abaixo como uma vida sexual saudável deve ser:

- Eu me sinto confortável para falar sobre sexo e nossos problemas;
- Tenho abertura e não encontro obstáculos para iniciar o assunto;
- Esse tema não me causa constrangimento;
- Não me sinto pressionada a realizar os desejos dele mesmo sem vontade;

- Ele tem a cabeça aberta para novas ideias e se coloca no meu lugar;
- Não recebo olhares ou palavras de julgamento;
- Me sinto mais feliz e leve depois do sexo;
- Apesar do tempo que estamos juntos, sinto que a paixão existe e o desejo é mútuo.
- Ele se preocupa se eu chego ao orgasmo também.

Vamos separar a monotonia e uma vida sexual que caiu na rotina da falta de desejo masculino e uma relação fria até fora da cama. Você não merece ser tratada assim! É impossível superar problemas íntimos? Não, mas é preciso muita determinação e cooperação. Afinal, você não “salvará” a relação sozinha, concorda?

Tente surpreender o seu parceiro (você encontrará o melhor jeito, tenho certeza), mas não se empenhe sozinha. Demonstre o quanto se importa e diga que também gosta de surpresas. Mude o ambiente, faça rápidas viagens, tente se aproximar dele fora da cama, não leve discussões para lá e conversem. Se você deu o seu melhor e não percebeu mudança, reveja esse relacionamento. Nascemos para aproveitar nossos dias. Já que nossa vida é passageira, você é a única que pode buscar a própria felicidade. Às vezes, a relação acabou. Tudo acaba, inclusive você (sim, nós também temos fim). Não perca tempo onde nada mais faz sentido.

AH, O CIÚMES DELE.

*Eu não dou motivo e mesmo assim ele morre de ciúmes.
Vai entender a cabeça dos homens!*

BOM, CIÚME NÃO DEPENDE exatamente do que você faz e fala, mas algo que desperta uma insegurança. Atire a primeira pedra quem nunca foi mordido pelo bichinho do ciúme pelo menos uma vez na vida. Aqui, é válido separar o ciúme aceitável do doentio e fora de controle, que pode ser uma forma de virar a mesa e culpar a mulher por um erro que ELE esteja cometendo. A última situação à parte sinceramente deve ser trabalhada com a ajuda de terapeuta.

Já conheci homens que tinham ciúme da namorada com a família ou com os próprios filhos. Oi? Isso mesmo. Nesses casos, o problema para eles é dividir a atenção e se sentir em segundo, terceiro ou quarto plano. Outros têm ciúmes da amizade dos próprios amigos que também se tornaram amigos *dela*. Há muitas histórias sobre mulheres que relatam que seu namorado ou esposo não gostam de suas amigas relacionando ao ciúme, o que nem sempre é verdade, às vezes é uma leve implicância.

Mais importante do que definir um conceito para a palavra ou buscar justificativas, é analisar em quais situações esse sentimento aparece e como ele reage diante disso. Mulherada, nada de aceitar acessos de fúria, acusações infundadas, grosseria e comportamentos agressivos em nome disso hein!

Se o ciúme for bobo, nunca desista de conversar. O silêncio pode parecer que você não está dando importância e alimentar uma insegurança.

Parta sempre da premissa: *Não existe justificativa para falta de respeito.* O assunto em questão pode estar ligado à posse e machismo. Você acha justo seu parceiro influenciar o seu guarda-roupa? *"Prefiro que não saia com esse vestido, pois não me sentirei bem."* *"Essa saia me deixa louco, quero que use só para mim porque sinto muito ciúmes."* Não e não!

Há um limite para separar o ciúme desses sentimentos extremamente negativos. Homens: Mulher nunca foi propriedade! Se você estiver passando por situações abusivas sempre justificadas pelo suposto "ciúme", recorra ao auxílio de amigos e familiares para sair dessa furada!

COMPORTAMENTO A SÓS

X

COMPORTAMENTO NA FRENTE DOS AMIGOS

POR QUE ELE NÃO É O MESMO comigo quando está cercado por amigos? Essa dúvida também é recorrente, mas entenda que não existe um comportamento padrão masculino universal. Já sabemos que o homem colecionador de máscaras tem uma tendência enorme de apresentar comportamentos distintos de acordo com a situação, afinal a sinceridade é zero e ele é o rei da encenação.

Esquecendo esse tipo, alguns homens se retraem na presença de amigos. É um pouco o que conversamos em outro tópico. Independente do sexo, sempre rola brincadeiras quando há intimidade, dentro da panelinha de amigos. Por isso, eles podem preferir ficar a parte para evitar assuntos que até mesmo podem constrangê-lo ou causar DR (sempre tem um engraçadinho que conta aquela história antiga do passa-

do) ou o sem noção que faz perguntas intermináveis a você te deixando envergonhada.

Por outro lado, existem homens (babacas) que mudam bastante na presença de outros “parceiros”, pois não querem demonstrar excesso de carinho, dedicação (para evitar “zoações”, talvez), reflexo da sociedade machista.

Agora, se ele muda da água para o vinho há algo muito fora da curva. Olhos abertos! Ele não pode ser um príncipe em casa e um brutamontes na presença dos outros. Isso com certeza gera um mal-estar e te afeta. Então, converse de forma séria. Voltamos para o mesmo lugar: Nada de aceitar o que ele pode te dar se for muito menos do que você merece.

EXISTE 100% DE SINCERIDADE MASCULINA?

FAÇA ESSA PERGUNTA a si mesma. Quando é totalmente sincera? Em que momento você deixa de engolir sapos, não fala e/ou age pensando em agradar e se despe de toda polidez social?

Bem, se você se questiona se ele está sendo transparente ou não, repare situações específicas, onde não consegue esconder sua personalidade: diante da família (principalmente pais, irmãos e pessoas próximas com quem mantém uma ótima relação e tem grande estima) e nos momentos de bebedeira. Lembra o ditado: “Quando o álcool entra, a verdade sai?” Então...

DO NADA ELE MUDOU DE COMPORTAMENTO

SERÁ QUE UMA PESSOA *dorme de um jeito e acorda de outro, completamente transformada?*

Eu e você sabemos que não foi do nada que ele mudou de comportamento. Foi aos poucos, mas você, apaixonada, fez vista grossa. Agora, chegou naquela fase em que ele se diz cansado, irritado, desanimado e pede a sua compreensão, ao mesmo tempo em que compra perfumes e roupas para serem usados em “reunião de trabalho” que acontecem tarde da noite. Se você insiste em conversar sobre esse afastamento de vocês, acaba ouvindo que você é chata. Esse é um tópico que não dá para destrinchar muito. Está escancarado: ele tem outra ou está curtindo ao menos se passar por solteiro. Aí vai de cada um:

- 1) Perdoe e tente resgatar o relacionamento;
- 2) Termine logo;
- 3) Deixa para lá e vai vivendo assim, nessa ilusão. Não quero e nem vou ditar regras, mas eu sairia fora. Eu sempre digo nos meus stories: “Não aceite menos do que você merece ou seu valor será igual a zero”.

POSSO ACREDITAR NA PALAVRA DELE QUANDO DIZ QUE VAI MUDAR?

“A MULHER MOLDA O HOMEM.” Essa é uma falácia e infelizmente ainda nos deparamos com algumas limitações hoje em dia. O contrário também não é verdade, lógico. O fato é que ninguém muda ninguém.

A transformação sempre depende do desejo pessoal. Muitos prometem mudanças para tentar evitar o fim, apaziguar uma briga ou até enrolar a parceira. Só a palavra não basta se ele só fala, fala, mas não age.

Eu sempre digo nos meus stories e textos sobre a personificação para te agradar momentaneamente e depois voltar ao que sempre foi.

Claro que com o amadurecimento, experiência e ensinamentos da vida, transformamos às vezes nossa visão de mundo e nos esforçamos para substituir padrões de comportamento negativos por positivos.

Você seria capaz de mudar apenas porque seu parceiro quer sem compreender a importância, os motivos e ter consciência da própria atitude? Há traços

peçoais que nasceram com a gente, portanto leve-os em consideração na hora de acreditar em “milagres”, pois abandonar velhos hábitos é uma tarefa árdua e tem tudo a ver com quem somos.

SERÁ QUE ESTOU SENDO TRAÍDA?



A PRÓPRIA PERGUNTA já aponta um norte: Não está tudo bem, algo está faltando. Caso contrário, não estaria na dúvida. Você percebeu mudanças no comportamento dele, sente falta de algo ou estão passando por uma fase complicada que desperta insegurança.

Repare se algo mudou na rotina dele, se está mais distante sem motivo e a evita. Além disso, aborde algum assunto relacionado à sua desconfiança e observe a reação (Se foi explosiva exageradamente, se isso não faz parte do seu jeito, alerta!). Repare na relação dele

com o celular e redes sociais, se tem usado mais e longe de você ou se guarda sempre que está por perto.

Infelizmente, já ouvi uma história de uma moça que descobriu uma traição após mexer no aparelho do parceiro e adivinha o que teve que ouvir? Quem procura acha, como se a descoberta fosse a causa e não a consequência de tal ato desleal. Sugiro uma conversa franca e direta. Caso ele não te conforte e demonstre resistência, reflita se manter uma relação assim é válido.

“VOCÊ É LOUCA”

É A PRIMEIRA REAÇÃO DO HOMEM BABACA QUANDO É DESMASCARADO



UM DIA EU POSTEI a seguinte pergunta no meu instagram: “Qual foi a primeira coisa que você ouviu de um homem quando descobriu uma traição?”. Além de desculpas improváveis, a expressão “Você é louca” apareceu em quase 90% das respostas. E isso é bem típico. Inverter os papéis e a culpa é a primeira reação do homem-babaca: ele coloca em dúvida a sua sanidade mental te chamando de ciumenta, descontrolada, pegajosa, mesmo que todas as evidências irrefutáveis mostrem que você está certíssima

na sua reação. Ele quer te deixar confusa e sair como o injustiçado perseguido pela mulher maluca. Uma amiga me disse uma vez que, quando é chamada de louca, é porque ele está no rastro certo de uma possível traição. E ela tem toda razão. Por isso, não perca vida preciosa com alguém que não te respeita. E antes que você diga que, apesar de tudo ele te ama, pare e pense no que você está dizendo: é essa a sua definição de amor? Enganação e sofrimento? Isso é um claro sinal de que você está aceitando esmolas sentimentais. É hora de rever essa baixa autoestima já! Se você não pegar a rota do amor próprio, vai ficar eternamente se achando menos do que de fato é. Loucura é seguir numa relação assim.

POR QUE LEVAR O “PARA SEMPRE” ÀS ÚLTIMAS CONSEQUÊNCIAS?

“PARE DE ROMANTIZAR O PARA SEMPRE”

Quem aqui conhece um amigo ou uma amiga que está em um casamento falido só porque acredita veementemente que a vida real é um conto de fadas, onde o “E foram felizes para sempre” deve ser levado às últimas consequências? Eu recebo dezenas de mensagens de mulheres e homens relatando que mal falam com seus parceiros, que não se beijam, que não saem juntos, que não transam. Ou seja, só são um casal da boca para fora, ou melhor, do instagram para fora, mas da porta para dentro de casa são dois desconhecidos. É preciso entender que tudo tem um fim, inclusive o amor. Uma relação dura o “para sempre” que deve durar. E quando acaba não quer dizer que deu errado, quer dizer que deu muito certo, mas só até aquele ponto. Vocês se amavam, mas algo mudou, e tudo bem! Manter-se preso na ideia do “para sempre” é desperdiçar vida. Quantas outras histórias estão deixando de existir porque você resolveu ficar preso a uma ideia e não a um sentimento pulsante e verdadeiro?

“EU AMO POR NÓS DOIS”

O PENSAMENTO MAIS TRISTE DO MUNDO

NÃO HÁ NADA mais vazio que seguir em uma relação onde um ama loucamente e, o outro, está ali porque é confortável ser amado desta maneira. Não! Não entre nessa ideia furada de que seu amor será o suficiente para os dois. Não vai ser! O suposto amor que você acha que sente vai se transformar em amargura, peso e tristeza. Você, que ama mais do que tudo, vai se sentir frustrado pela não correspondência. O outro, que recebe o amor em dobro, vai se sentir mal por não saber retribuir à altura tanto sentimento. Pense comigo, você acha mesmo que é possível viver um romance onde uma das partes não está envolvida? É como se vocês estivessem em uma festa: um está animado dançando freneticamente na pista e o outro está no canto do salão, quieto, achando o som alto demais. Tem que ter sintonia. Reciprocidade. Tem que dançar junto, sentir a música e compartilhar os passos. Não há um registro sequer de alguém que realmente seja feliz nesse modo de relação, onde um é tudo, o outro é nada. Se você está neste momento cogitando a hipótese de seguir num relacionamento assim, onde uma só das partes ama, desista agora, já! Eu sei que vai doer demais ter que terminar, mas

vai ser a melhor coisa que você vai fazer por você e por ele. Olhe para esses casais infelizes que toda família tem: aquele casal com tom de pele esverdeado, sem brilho, apático, mecanizados, sem viço. Você quer ser um desses? Então, por favor, não ame por dois jamais. Ame e seja amado na mesma medida.

Após uma prosa regada a um cafezinho e pão de queijo bem no estilo mineiro, vamos para o próximo capítulo!

The image features a solid light pink background. In the top-left corner, there is a branch with several long, pointed leaves. In the top-right corner, there is a cluster of small, round flowers or berries. In the bottom-left corner, there is a small branch with a few leaves. In the bottom-right corner, there is a larger branch with many leaves. The text is centered in the middle of the page.

Capítulo Três:

É ~~O FIM~~ UM
NOVO COMEÇO

Querida leitora, agradeço imensamente a sua atenção até aqui. Chegamos a um capítulo essencial que aborda a importância do amor-próprio e fortalecimento emocional para então, amarmos o outro e construirmos uma (nova) relação. Novamente: tudo começa conosco, precisamos cuidar de nós mesmos antes de dar a mão a alguém. Sendo assim, gostaria de convidá-la a refletir comigo.

NÃO, TRAIÇÃO NÃO FAZ PARTE DE UMA RELAÇÃO.

ELE PODE ATÉ TE AMAR e escolher te trair porque ele é um babaca, e babacas não pensam muito nos outros. Para eles, a traição tem uma ligação forte com a autoafirmação, com a necessidade de se mostrar viril a qualquer custo. Eles se dizem amparados pela teoria de que é o instinto masculino. É instinto se a gente estiver falando de uma onça, mas se tratando de seres racionais, sabemos muito bem o que é certo ou errado antes de fazer. Logo, se o combinado entre o casal é uma relação monogâmica, não há porquê achar a traição normal. *“Mas, Dimas, todo homem trai!”* Nem todo mundo. Se tivéssemos nos anos 40, onde cabia às mulheres apenas esse papel de acei-

tação, seria “compreensível” ter essa visão reducionista de que todo mundo trai e ponto. Mas em pleno século XXI há ainda homens e mulheres justificando traição? Eu costumo dizer que tem gente que mata, que rouba, que mente, que trai e tem quem é honesto. Por que aceitar a parte ruim como natural? E, na boa, é esse tipo de amor que você quer viver? Traição é de um egoísmo sem fim. É o outro dizendo com letras garrafas que ele não tem o mínimo de respeito por você. Para além da traição carnal, tem a traição da lealdade, dos sonhos, da vida a dois que fica totalmente posta de escanteio sem a menor consideração. Aceitar traição como algo inerente ao homem é uma espécie de automutilação. É triste. É vazio. É o fim da sua dignidade. Falando como homem, óbvio que eu já traí achando que estava tudo bem ser assim. Hoje, o rosto chega a queimar de tanta vergonha desse pensamento limitante e egoísta. Basta inverter os papéis: você consegue imaginar um homem na roda de amigos comentando que a mulher está traindo ele, mas que tudo bem, mulher é assim mesmo? Não, né! E por que você tem que aceitar quando é ele quem está te traindo?

OS HOMENS DE HOJE NÃO SÃO COMO OS DE ANTIGAMENTE.

ESSA FRASE É FAMOSA. As mulheres são as mesmas? Tem os mesmos direitos? Como são vistas pela sociedade? Que tal relativizarmos? Nem tudo precisa ser a ferro e fogo. Passamos por importantes mudanças culturais, o que explica a mudança no comportamento e pensamento das pessoas.

Antigamente, o casamento era uma obrigação social por exemplo. O casal precisava ter filhos. Pense em como essa mudança foi positiva, pois agora podemos fazer nossas próprias escolhas.

Por outro lado, no que diz respeito às atitudes masculinas, encontramos muitas críticas. Ora, não estou defendendo o meu sexo, mas agora é possível encontrar homens que apoiam as causas feministas. Claro que damos passos pequenos e é preciso muito mais para alcançar uma sociedade mais igualitária, mas já é um avanço se compararmos com o passado.

A queixa moderna é a falta de comprometimento por parte dos homens. Sim, existem vários homens babacas. Mentira, traição, falta de caráter, porém tudo isso não é invenção da contemporaneidade. O pro-

cesso de amadurecimento natural masculino sempre foi mais lento, mas antes havia normas a serem obedecidas a risca e agora convivemos com a complexidade da escolha.

Homens e mulheres mudaram e acredito que para tudo na vida, há dois lados da moeda. Por que ligar um desapontamento a uma mudança histórica? Se ele errou com você, não faça comparações. Atribua o erro a pessoa X.

Ao invés de ficar presa às experiências negativas, por que não focar em ser feliz e no recomeço?

~~ACABOU E ME SINTO CULPADA.~~

É UM NOVO TEMPO E ME SINTO ABENÇOADA.

Ao LONGO DESSAS PÁGINAS, vimos inúmeras situações nas quais as mulheres levam a culpa por atitudes masculinas. Adeus, inversão! Bem vinda fase nova!

Agradeça. Tenho hábito de agradecer diariamente pelo que sou, tenho e pela minha vida, meus seguidores sabem disso. Mulher, levanta daí! Você deu um passo importantíssimo: assumir que o relacionamento não tem presente, muito menos futuro. Errar é humano, permanecer no erro é não pensar em si mesma. Se o relacionamento EXISTIU um dia, agradeça pela experiência. Sempre aprendemos com as nossas vivências nesse mundo louco. Olhe para frente, sorria, mime-se! Cultive o amor-próprio (falaremos sobre isso em breve).

POR QUE TERMINAR PRECISA SER TÃO DIFÍCIL?

CONCORDAMOS EM PARTES. Terminar é, sem dúvidas, difícil, mas não precisa ser uma missão impossível. Terminar significa alterar nossa rotina, a vida a dois e todas as suas peculiaridades. Dar adeus aquilo que foi bonito um dia. Essa noção é importante: não apagamos nossas lembranças apertando um botão. Carregamos para sempre o que vivemos, então que tal focar no que construímos de positivo ao longo do tempo com a pessoa?

Por que não focar no lado positivo? E dar o nosso melhor para que a mágoa, raiva e/ou tristeza não nos consuma? Lembra da metáfora do copo d'água? Metade cheio ou metade vazio? A escolha é SUA. Você que determina o que fará com o seu passado. Sugiro olhar para frente e claro, buscar o conforto de pessoas queridas e agir com leveza. É fundamental ter certeza antes de tomar a decisão. Se já colocou na balança, já tentou de tudo, o caminho é esse: pensar em você e abandonar o que funcionou um dia, mas não funciona mais.

EU QUERO ESQUECER MEU EX, MAS FAÇO QUESTÃO DE LEMBRAR

A VIDA NÃO É UM FILME do tipo “Brilho Eterno de Uma Mente sem Lembranças”, onde é possível recorrer a uma clínica especializada em apagar suas memórias envolvendo o ex-namorado. Aí, neste caso ficcional, você se esqueceria dele e de tudo que viveram juntos. Mas isso não é possível. Então vamos encarar os fatos. Não existe esquecer o seu ex, existe superar o término de uma relação. E para superar você tem que parar de ficar vasculhando as redes sociais dele para saber das últimas novidades. Afinal, vocês estão separados, o cara seguiu a vida e você vai ficar aí acompanhando os passos dele feito série da Netflix? No meu instagram eu fiz um texto falando disso chamado “Eu quero esquecer, mas eu faço questão de lembrar”. Que é quando você, da boca para fora, fala que está seguindo a vida, e, na intimidade do seu quarto, está lá, vasculhando foto por foto, seguidores, comentários nas redes dele. Assim você está só enganando e protelando sofrimento. Outro ponto importante é evitar aqueles amigos em comum (do

então casal) que adoram de trazer novidades sobre a vida dele. Por enquanto, é melhor se afastar de tudo que te faça reviver a relação como se ela ainda existisse de alguma maneira. Depois, com tudo superado, você está pronta para seguir em frente: você vai olhar plena para o seu passado e vai perguntar: “Eu me descabelei por causa disso?”. Quando você chegar neste ponto pode-se dizer que o seu coração foi recuperado com sucesso.



Capítulo Quatro:

RECAPITULANDO O NOSSO BATE-PAPO



Escolhi usar um número em vez de utilizar a palavra final propositadamente. Final é o que você tem que fazer com homem babaca: finalizar, riscar, apagar, esquecer. Entendo essa obra como uma possibilidade de ampliar nossa conversa que pode ter começado no meu *Instagram*, se você leitora ainda não é seguidora, vamos prosear lá também: @dimas_arv.

Enfim, quero reforçar que nossa troca não acaba na última página. Te espero no meu perfil! Confesso que deixei para esse capítulo os três pilares: evitar relacionamentos abusivos, amor-próprio e autocrítica. Mãos à obra!

RELACIONAMENTO ABUSIVO, JAMAIS!



AGRESSÕES FÍSICAS e/ou verbais. Intimidações. Ofensas. Ameaças. O relacionamento abusivo envolve tudo isso e muito mais. É acreditar que alguém vale menos, é desvalorizar, desrespeitar, invadir o espaço do outro. É ferir, traumatizar.

É mais comum do que os dados indicam, porque muitas vítimas por medo se calam. Lembre-se sempre que um relacionamento é uma via de mão dupla,

então nada de aceitar aquilo que você jamais faria com o seu parceiro.

O abuso no início passa despercebido como um xingamento que aos poucos vira hábito ou o puxão no braço justificado pela bebida e ciúmes. Eu poderia dedicar páginas e páginas descrevendo relacionamentos abusivos e comportamentos inaceitáveis, mas o que eu quero dizer é: você não está sozinha. Minha dica começa em compartilhar: nada de guardar qualquer tipo de sofrimento para você. Divida-o com alguém. Observe os sinais dele desde o início e lembre-se que o amor nunca será nada do que citei acima.

“O conceito de família não é todos juntos e sorrindo. Isso é conceito de foto em porta-retrato. O conceito de família é todo mundo feliz de fato”

O que eu quero dizer com essa frase, a princípio, quase sem sentido? (Risos). Que sacrificar tudo para manter a família “unida” é forjar felicidade. Repito a frase acima constantemente nos meus stories em função das seguintes perguntas que me chegam por direct: “Devo aceitar traições do meu marido para preservar a família?”, “Devo aceitar as grosserias dele?”, “Devo aceitar a falta de carinho, de cuidado, de atenção?”. A resposta é não, é mil vezes não. Nenhuma mulher (ou homem) deve aceitar viver na invisibilidade para

manter uma relação seja pelo motivo que for. A saúde mental em dia é o pilar de sobrevivência de qualquer pessoa. Se a sua questão são os filhos, acho bem legítimo a preocupação. Mas é preciso entender que uma criança deve ser criada em um ambiente feliz e sincero. Uma casa onde os pais dela nem se falam direito e se tratam com hostilidade, certamente, não é esse lugar. Melhor cada um no seu canto, mas cientes de que ninguém deixa de ser pai e mãe após deixar de ser marido e mulher. Desta maneira, é certo de que esse filho vai se sentir muito mais amado, pertencente a uma família, em outra configuração, do que se continuasse no meio do conflito dos pais. Deixo aqui bem claro que estou ciente de que nada é tão simples quando envolve família e crianças. Sei que muitas das vezes a questão financeira é uma grande barreira para que os casais se separem. Sei também que no Brasil há números alarmantes de pais que abandonam seus filhos depois da separação. Sei de toda essa realidade. O meu tópico só pretende levantar uma reflexão sobre o que é ser feliz em família, para casos em que a separação é uma saída economicamente e socialmente viável.

AMOR-PRÓPRIO & RELACIONAMENTO SAUDÁVEL

Amor-próprio: cultivar o seu interior, apreciar as suas qualidades, regar sua auto-estima, sentir alegria pelas próprias conquistas, cuidar e pensar também em si mesma.

Relacionamento Saudável: é como não se esquecer de regar uma planta, afeto mútuo, amizade, compreensão, parceria, diálogo, é pegar jacaré tendo certeza que a próxima onda de sentimentos bons irá superá-lo facilmente.

Percebeu que esses dois elementos são imprescindíveis e formam um belo par? Você acha que é possível ter um relacionamento saudável sem amor próprio? A resposta é **NÃO!** Antes de pensar em recomeçar com alguém, tente encontrar e ficar em paz com si mesma. Estamos juntos nessa!

AUTOAVALIAÇÃO

LEITORAS, COMO DISSE lá na introdução, não sou um expert ou tenho resposta para tudo, mas adoto na minha vida uma atitude que me ajuda muito: autoanálise. Eu gosto do exercício de me colocar no lugar do outro, o que contribui para ter uma vida mais equilibrada e harmônica.

Nada do que conversamos será útil se ficar apenas no papel. Leia, releia, converse com amigos sobre essa experiência. Reflita sobre o seu presente, pense na sua postura (se vem aceitando menos do que merece). Não mencionei nada impossível de ser posto em prática.

Você se surpreenderá com a sua capacidade de se valorizar, cultivar a empatia e desenvolver seu senso crítico que talvez esteja adormecido.

Lembre-se, não aceite menos do que você merece ou o seu valor sempre será igual a zero! Quem gosta de migalhas é pombo e você nasceu para ser águia !

Bate aqui!

Um até breve com muito carinho,

DIMAS.